

Erfahrungsbericht: "ABER ...!"

Sabine Schaub wurde 1970 im Lahn-Dill-Kreis geboren. Mit 16 Jahren erkrankte sie an Morbus Crohn, absolvierte anschließend dennoch erfolgreich eine Ausbildung als Arzthelferin. 1994 wurde sie erwerbsunfähig und ist nun als Autorin aktiv. Auch das heutige Bild wurde von ihr gemalt. Mit den Werken möchte Sabine Betroffenen Mut machen, nicht an schweren Schicksalsschlägen zu verzweifeln. Wir danken ihr, dass sie ihre Gedanken mit uns teilt.

Ich würde es machen aber...

Ich hätte großen Spaß daran aber...

Ich würde dich lieben aber...

Ich könnte es schaffen aber...

Ich hätte ein gutes Gefühl dabei aber...

Ich würde gerne frei leben aber...

Ist es nicht das kleine Wörtchen: **ABER**, dass uns in unserem Denken und Handeln einschränkt? Unser mangelndes Selbstvertrauen lässt uns dieses **ABER** immer wieder gebrauchen. Es hält uns in einem leeren, kalten Raum gefangen, verschließt Türen, die leicht zu öffnen sind. Wir versuchen es nicht einmal sie zu öffnen. Manchmal sind die Türen sogar nur angelehnt, weil das **ABER** uns den Blick trübt, können wir es nicht sehen. Es nimmt uns den Mut und auch unsere Neugierde, Neues zu entdecken. Außerdem hat das **ABER** auch etwas Positives, es ist sehr bequem. Einige Menschen verwenden die Worte, "**ABER WENN...**". Diese Worte sind für „Fortgeschrittene“, für diejenigen, welchen das **ABER** alleine nicht mehr reicht. Wir überlegen permanent, was passieren könnte, wenn wir die Türen öffnen würden und sehen dabei hinter den Türen nur das Negative. Das sind Phantasien in unserem Kopf und keinesfalls real. Somit werden die Türen von uns selbst mit dem Schlüssel der Angst abgeschlossen, anstatt sie zu öffnen. Wir bleiben sicher in dem leeren, kalten Raum sitzen. Wir fühlen die Unzufriedenheit. Wie fühlt es sich an, die oben stehenden Sätze einfach mal ohne das **ABER** zu formulieren...?

Ich mache es!

Ich habe großen Spaß daran!

Ich liebe dich!

Ich schaffe es!

Ich habe ein gutes Gefühl dabei!

Ich lebe frei!

Versuchen Sie die Türen zu öffnen, nein versuchen Sie es nicht nur, sondern tun Sie es! Verbannen Sie das Wort „**ABER**“ aus ihrem Wortschatz. Gehen Sie aus diesem leeren, kalten Raum hinaus! Manche Türen werden sich vielleicht zu diesem Zeitpunkt nicht öffnen lassen. Aber (jetzt steht das **ABER** am Satzanfang!) Sie haben es wenigstens versucht und etwas Wertvolles gratis dazu bekommen- die Erfahrung. Wenn Sie ausgerechnet diese eine Türe nicht öffnen konnten, ist es oft im Nachhinein auch für etwas gut. Für was, werden Sie vielleicht erst später erfahren. Öffnen sie Türen, gehen Sie neue Wege und entwickeln Sie sich weiter. Das Leben ist viel zu kurz und zu wertvoll, in einem leeren, kalten Raum zu sitzen. Seien Sie neugierig und mutig, (ver)trauen Sie sich.

Es werden Ihnen wunderschöne und auch nicht so schöne Dinge passieren. Es werden Dinge passieren, mit denen Sie nicht rechnen. Egal was passiert, die Hauptsache ist, es passiert irgendetwas.

Dass nenne ich dann „**LEBEN!**“

Sabine Schaub